

Må bra med kultur och natur

Till dig som funderar på att delta i en aktivitetsserie



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Program Linköping höst 2026	4
Program Norrköping höst 2026	7
Program Motala höst 2026	10
Program Mjölby höst 2026	11
Översikt aktivitetsstarter	12

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till övrig vård och behandling, som en del av din rehabiliteringskedja eller som förebyggande för sjukskrivning. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för alla med ohälsa, såsom stressrelaterade besvär, oro eller smärta.

Aktiviteter inom Må bra med kultur och natur vilar på evidensen om att kultur- och naturupplevelser kan ha starka samband med förbättrad hälsa och positiva processer i kroppen. Aktiviteterna fokuserar på det lustfyllda och prestationsfria. Du tar ett eget hälsobeslut att delta och blir delaktig i din behandling. I aktiviteten byter du roll från patient till att i stället vara en aktiv deltagare. Alla deltagare i grupperna kommer via hälso- och sjukvården.

Din vårdgivare anmäler dig till aktiviteten.

Program höst 2026

- vuxna



Program Linköping höst 2026

Må bra med dans

Kom och känn dansglädje i Folkuniversitetets Dansstudio tillsammans med andra utan några krav eller förväntningar. Vi rör oss, uttrycker oss och har roligt tillsammans utifrån var och ens egna förutsättningar. Vi provar på olika dansstilar i en trygg och tillåtande miljö och varvar dans med vila och reflektion.

Dag och tid: Tisdagar kl. 14.45 - 16.45

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Dansstudion på Folkuniversitetet, S:t Larsgatan 44, Linköping

Må bra med slöjd - Makramé

Makramé är en teknik där knopar och flätning används för att skapa mönster och strukturer med snören. Tekniken var populär bland sjömän under 1800-talet och är idag uppskattad inom mode och inredning. Att skapa med knutar är tillfredsställande och meditativt. Knuten fångar uppmärksamheten och uppreparandet blir en avkopplande upplevelse. Du får lära dig olika grundläggande knopar och hur du kan skapa spännande effekter genom att rikta snören och använda mellanrummet som form. Låt dig inspireras av tekniken och lösgöra din kreativitet med ledsagning av Johanna. Deltagarna får uppleva hur mönster växer fram med hjälp av knutar, utan krav på att prestera eller skapa föremål.

Dag och tid: Måndagar kl. 14.00-16.30

Datum: 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11

Plats: Läroverksgatan 7, Linköping, Textilateljén (Hemslöjden)

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

Må bra med slöjd - Trådslöjd

Du får under denna aktivitetsserie utforska trådslöjd, även kallat luffarslöjd eller trådtjack. Det är ett gammalt hantverk som här kommer med lite moderna inslag. Du får prova på olika tekniker för att böja, bocka, tvinna och forma metalltråden.

Händerna kommer vara dina främsta arbetsredskap, men även verktyg såsom olika tänger. Under seriens gång kommer du få möjlighet jobba med olika metalltrådar i olika färger och tjocklekar. Det går

att tillverka många olika saker med järntråd. Både bruksföremål som vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och skulpturala alster.

Dag och tid: Måndagar kl. 13.30-16.00

Datum: 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11

Plats: Läroverksgatan 7, Linköping, Bergmansalen (Hemslöjden)

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ramp till entrédörren och hiss, samt rullstolsanpassad toalett.

Må bra med måleri

Må Bra med Måleri riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska måleriets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst skapa i färg och form genom att utnyttja olika tekniker inom måleri.

Dag och tid: Torsdagar kl 9.30-12.00

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11 (uppehåll vecka 44).

Plats: Medborgarskolan, Teknikringen 7, sal Boken. Buss stannar utanför, hållplats Mjärdevi Center

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad, men hörslinga saknas.

Må bra med sång

Musik ska byggas utav glädje och det gör vi tillsammans i en liten grupp. Vi lär oss om rösten och sjunger härliga och glada sånger tillsammans som sätter fart på glädjehormonerna.

Dag och tid: Torsdagar 13.00 - 15.30

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11

Plats: Evas Studio, Vasavägen 42 A, Linköping.

Tänk på: Lokalen har två trappsteg till entrén.

Må bra med natur

Natur och gröna miljöer har dokumenterad effekt för vår hälsa och vårt välmående. Att regelbundet vistas i naturen främjar den fysiska och psykiska hälsan. Under våren har vi 8 träffar då vi upplever natur med alla sinnen under promenader och med enkla övningar. Vi upptäcker naturen på våren och följer tillsammans vårens händelser från mars till maj. Vi kommer att röra oss på både jämnt och ojämnt underlag på småvägar och stigar. Vi kommer också att vara ute i alla väder.

Dag och tid: tisdagar 13.00 - 15.30

Datum: 15 /9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11

Plats: Vi samlas vid Vidingsjö Motionscentrum, där det finns toalett att tillgå.

Tänk på: kläder efter väder och stadiga skor

Må bra med skogsbad

Skogsbad, eller shinrin yoku som det heter på japanska, är en rofylld och återhämtande aktivitet som genomförs utomhus i naturmiljö. Att skogsbada handlar **inte** om att bada eller simma i vatten, utan om att med hjälp av våra sinnen sakta ner tempot och försjunka i skogens atmosfär.

Med hjälp av enkla naturkontaktsövningar framtagna för att etablera närvaro, mental återhämtning och fördjupad naturkontakt guidas deltagarna genom skogsbadet av en utbildad natur- och skogsterapiguide. Att skogsbada är en stillsam och kravlös aktivitet som utgår från varje individs egna villkor och som inte är fysiskt ansträngande.

Genom de åtta tillfällena av återkommande skogsbad får deltagarna ta del av ett stort utbud olika naturkontaktsövningar varav flera också kan användas vidare på egen hand på hemmaplan. Deltagare i skogsbad behöver tänka på att vara ordentligt klädda för stillsam aktivitet i råddande väderlek. Eftersom vi rör oss mycket sakta och är helt stilla i perioder behöver vi klä oss varmare än vad vi vanligen gör om vi är ute och promenerar. Varma kläder som mössa, vantar, varma strumpor och skor samt regnkläder rekommenderas. Vid säsong för mygg och fästingar rekommenderas även insektsmedel.

Dag och tid: Torsdagar kl. 9.30-12.00 (Obs! förutom 6/11 som är en Fredag)

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 6/11, 12/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Vidingsjö motionscentrum, samlingsplats vid anslagstavlan vid cykelparkeringen.

Tänk på: Skogsbad är en utomhusaktivitet i skogen - deltagare behöver kunna röra sig relativt obehindrat i skogsmiljö och på skogsstigar med förekomst av ojämnheter, rötter och stenar. Vid nedsatt rörlighet eller balans kan det kännas bra att ta med gästavar som stöd och kanske en utfällbar friluftspall att sitta på.

Program Norrköping höst 2026

Må bra med dans

Vi kommer under dessa träffar att ha en dansklass som byggs upp och anpassas utifrån de förutsättningar som finns i gruppen. Gruppen är en viktig del då de med sitt deltagande är med och påverkar utformandet av lektionerna. Vi startar där deltagarna och gruppen befinner sig. Vi arbetar bland annat med koordination, rörelseglädje, styrka och smidighet ur ett kreativt perspektiv. Fokus på lektionerna ligger på att känna dansglädjen.

Dag och tid: tisdagar kl. 13:00-15:00.

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

Tänk på: Tunga dörrar samt trösklar, saknas WC för rullstol.

Må bra med böcker

Vi träffas på biblioteket och pratar böcker och läsning. Vi läser samma bok, men kanske upplever den på olika sätt. Biblioteket ordnar böcker och det finns möjlighet att låna talböcker om så önskas.

Dag och tid: måndagar kl. 14:00–16:00 (jämna veckor)

Datum: 14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12, 21/12

Plats: Norrköpings stadsbibliotek, Södra Promenaden 105, Wadströmsrummet.

Tänk på: Hörslina saknas

Må bra med måleri och skapande

Må bra med måleri och skapande riktar sig till dig som med ett öppet sinne vill utforska måleriets och färgernas positiva effekter på måendet. Du får prova olika konstnärliga övningar och tekniker såsom akvarell, akryl och modellering, som hjälper till att väcka de skapande krafterna inom dig. Vi målar i en kravlös, lustfylld och avslappnad miljö där du får vara i färgernas värld, allt i en prestationsfri anda. Inga förkunskaper krävs. Varmt välkommen!

Dag och tid: onsdagar kl. 10.00-12.30

Datum: 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11

Plats: Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11 B, 602 28. Sal 4 (våning 5)

Ledare: Saad Hajo, mejl: cartoonhajo@gmail.com

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med textilslöjd

Må bra med textilslöjd riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska skapandets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst lära sig grundläggande moment inom klädsömnad. Det kommer att finnas möjlighet att ta med sig egna plagg för att laga eller sy om, såväl som att sy nytt eller bara träna på enskilda tekniker.

Kontakt för frågor om innehållet: Liv Widmark, tel. 010-157 54 40,

liv.widmark@medborgarskolan.se

Vid återbud: Skicka SMS till 070-812 06 61

Dag och tid: torsdagar kl. 13.30-16.00

Datum: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11

Plats: Sal 2, Våning 5, Medborgarskolan, Tegelängsgatan 11B, 602 28 Norrköping.

Ledare: Birgit Nilsson, mejl: bibbi@bironi.se

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad.

Må bra med färg och form

På Konstmuseet får du utforska din kreativitet i den vackra och vilsamma bildverkstan Ateljé Krumeluren. Museets pedagog vägleder dig och tar fram spännande material som väcker lusten att skapa utan krav på prestation. Vi målar och tecknar med bland annat akryl, akvarell och kol, och prövar att skulptera med lera eller gips för att hitta ett uttryck som passar just dig!

Dag och tid: torsdagar kl. 13.30-16.00

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, 602 35, Norrköping

Att tänka på: Lokalen har ingen hörslina. Handfat för rullstolsburen finns på handikapptoaletten i korridoren utanför lokalen, då diskbänken i ateljén kan vara för hög.

Må bra med slöjd - Trådslöjd

Du får under denna aktivitetsserie utforska trådslöjd, även kallat luffarslöjd eller trådtjack. Det är ett gammalt hantverk som här kommer med lite moderna inslag.

Med hjälp av tänger och handen som verktyg formas järntrådar till oändligt många olika föremål och former. Teknikerna är lätta att förstå och ta till sig, och möjligheterna många. Det går att tillverka både bruksföremål såsom vispar, väggkorkar och skålar, men likaså mer dekorativa och skulpturala alster. Under seriens gång får du lära dig vanligt förekommande grundtekniker. Förhoppningen är att dessa teoretiska verktyg möjliggör att du kan fortsätta skapandet med metalltråd efter avslutad serie.

Dag och tid: onsdagar kl. 13.00-15.30

Datum: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11

Plats: Saltängsgatan 7. Hemgården - Klubbrum 3/Hemslöjden i Östergötland/Ateljén

Tänk på: Det finns inte toalett i anslutning till lokalen (våning 2) som är anpassad för funktionsvariationer eller rullstol. Men på entréplan finns det toalett anpassat för det. Hiss och ramp finns i huset.

Må bra med foto i natur och stadsmiljö

Som deltagare får du som är intresserad av fotografering och bilder förståelse för hur en bild kan byggas upp från grunden och hur du kan använda din egen mobil eller kamera i ett prestationsfritt skapande. Inga förkunskaper krävs. Du får flera konkreta fototips och tekniker att ta del av. Praktik utomhus varvas med enklare teori inomhus. Vi rör oss både i natur- och stadsmiljöer.

Dag och tid: Tisdagar kl. 16:30 – 19:00

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11

Plats: ABF Bergslagsgården, Västgötegatan 25, busslinje 21, samt utomhus

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad

Må bra med skogsbad

I en rofylld och återhämtande aktivitet vistas vi tillsammans i skogen. Vi använder naturen på ett sinnesbaserat och mindfult sätt för att sakta ner tempot och fördjupa skogens atmosfär. Skogsbad handlar inte om att bada eller simma i vatten utan om att gå ut i skogen och använda naturens läkande kraft. I enkla övningar etablerar vi närvaro, mental återhämtning och fördjupad naturkontakt. Vi vistas i naturen med ett öppet sinne och använder naturens läkande kraft.

Genom åtta tillfällen av återkommande skogsbad får deltagarna ta del av olika övningar som kan användas vidare på egen hand på hemmaplan. Det är en stillsam och kravlös aktivitet som utgår från varje individs egna villkor och som inte är fysiskt ansträngande.

Dag och tid: Torsdagar kl 13.00-15.30

Datum: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11 (uppehåll v.44, höstlov)

Plats: Vi håller till i Vrinneviskogen i Norrköping. Vi träffas vid Mamre gård på Mamregatan 40 (parkeringen i slutet på Mamregatan)

Tänk på: Vi kommer att vara utomhus under träffarna så kläder efter väder gäller. Långkalsonger eller termobyxor, vantar och mössa och gärna lager på lager med ett extra varmt lager eller filt, bra och stadiga varma skor. Medtag sitt- eller liggunderlag då vi kommer att sitta/ligga vid en del övningar. Ta med eget fika om du önskar och något varmt att dricka.

Varmt välkommen! Inga förkunskaper krävs.

Program Motala höst 2026

Må bra med akvarell

Lekfullt akvarellmåleri och teckning. Här leker vi oss fram utan några som helst prestationer. Inga förkunskaper alls behövs, kom nyfiken!

Kontakt för frågor om innehållet: Ida Olai, Folkuniversitetet, tel. 0141-47 47 01, mejl: ida.olai@folkuniversitetet.se

Vid återbud: tel. 0141-47 47 01

Ledare: Peter Hjelm (ledare), mejl: peterhjelm012@gmail.com eller tel. 070-616 78 18

Tid: fredagar 10.00-12.30

Datum: 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Sjögatan 14, Motala

Tänk på: Lokalen är tillgänglighetsanpassad

Program Mjölby höst 2026

Må bra med natur

Skogen är en vilsam och kravlös plats, där du är välkommen precis som du är. Det här är en stillsam aktivitet där vi vandrar en kort slinga i skogen, i ett långsamt tempo. Fokus ligger på kontakten med naturen och känslan av att vara en del av något större. Ledaren guidar dig genom olika övningar längs vägen, där du med hjälp av dina olika sinnen får uppleva naturen på olika sätt och landa en stund i nuet. Ibland tar ledaren hjälp av en art eller något annat intressant på platsen, tänder en eld eller läser en kort text att fundera kring. Det kommer finnas möjlighet till reflektion både under vandringen och under den avslutande fikastunden, för den som vill. Välkommen!

Dag och tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Datum: 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Vi samlas vid busshållplatsen Bleckenstad. Därifrån samåker vi till starten för vandringarna, där också ett torrdass finns.

Tänk på: Vi vandrar i skogsmiljö, i varierande terräng och kupering. Det kan förekomma ojämnt underlag i form av rötter, ris eller stenar. Om du känner dig ostadig kan det vara skönt att ha med vandringsstavar som stöd. Det är viktigt att anpassa skor och klädsel efter väderlek och temperatur. Då vi kommer vandra i långsamt tempo och ibland vara helt stilla längre stunder, är det extra viktigt att klä sig varmt.

Må bra med måleri

Må Bra med Måleri riktar sig till dig som med öppet sinne vill utforska måleriets positiva effekter på måendet. Målet är att kravlöst skapa i färg och form genom att utnyttja olika tekniker inom måleri.

Kontakt för frågor om innehållet och vid återbud: Rebecca Wätz, tel. 010-157 54 68, mejl: linkoping@medborgarskolan.se

Ledare: Elin Redin, ateljekontrast@gmail.com

Dag och tid: Onsdagar kl 13.30- 16.00

Datum: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11 (uppehåll v. 44, höstlov).

Plats: Kyrkogatan 32, Ateljén (ganska nära Mjölby station)

Tänk på: Lokalen är lättillgänglig i gatuplan, dock är inte WC tillgänglighetsanpassad.

Översikt aktivitetsstarter

Må bra med natur och kultur höst 26 – Unga & Vuxna

- Observera att justeringar kan förekomma
- Det är olika anmälningsskyltar för vuxna respektive unga

Ort	Aktivitet	Start	Tid
Linköping	Må bra med dans	15/9	Tisdagar 14.45-16.45
Linköping	Må bra med natur	15/9	Tisdagar 13.00-15.30
Linköping	Må bra med sång	17/9	Torsdagar 13.00-15.30
Linköping	Må bra med skogsbad	17/9	Torsdagar 09.30-12.00
Linköping	Må bra med måleri	17/9	Torsdagar 9.30-12.00
Linköping	Må bra med slöjd - makramé	21/9	Måndagar 14.00-16.30
Linköping	Må Bra med trådslöjd	12/10	Måndagar 13.30-16.00
Linköping	Må bra med musik UNGA	8/10	Torsdagar 16:00-17:30
Norrköping	Må bra med böcker	14/9	Måndagar 14.00-16.00
Norrköping	Må bra med fotografi	15/9	Tisdagar 16.30-19.00
Norrköping	Må bra med dans	15/9	Tisdagar 13.00-15.00
Norrköping	Må bra med dans UNGA	15/9	Tisdagar 15.30-17:00
Norrköping	Må bra med trådslöjd	16/9	Onsdagar 13.00-15.30
Norrköping	Må bra med färg och form UNGA	16/9	Onsdagar 15.30-17:00
Norrköping	Må bra med färg och form	17/9	Torsdagar 13.30-16.00
Norrköping	Må bra skogsbad	17/9	Torsdagar 13.00-15.30
Norrköping	Må bra med textilslöjd	24/9	Torsdagar 13.30-16.00
Norrköping	Må bra måleri & skapande	7/10	Onsdagar 10.00-12.30
Motala	Må bra med akvarell	11/9	Fredagar 10.00-12.30
Motala	Må bra med dans UNGA	14/9	Måndagar 15:45-17:15
Mjölby	Må bra med natur	14/9	Måndagar 13.00-15.30
Mjölby	Må bra med måleri	16/9	Onsdagar 13:30-16:00